

**Сабақтың тақырыбы:** Кикілжің және оны болдырмау жолдары

**Мақсаты:**

**Білімділік:** Кикілжің және оның денсаулыққа әсері, кикілжіңді шешу жолдары, дұрыс шешім қабылдай білуге үйрету, кикілжіңнің пайда болу себептерін анықтау.

**Тәрбиелік:** Айналадағы ортамен үйлесімді қарым-қатынас жасауға дағдыландыру, өзара жағымды қарым-қатынасын арттыру, ұйымшылдыққа тәрбиелеу

**Дамытушылық:** Оқушыларды түрлі жаттығулар жасау арқылы сапалы шешім қабылдай білуге үйрету.

**Көрнекілігі:**

#### **I. Қанатты сөздер**

А) Психика( грек сөзінен «psyhos»-рухани) адамның шынайы бет-бейнесін, оның қабылдауы, ойы мен сан-сезімін білдіреді. Психология өзін тануға, қоғамдағы өзге адамдармен тіл табыса келе тіршілік етуіне мүмкіндік береді.

Ә) «Адам өміріндегі ең тамаша нәрсе – оның басқа адамдармен қарым-қатынасы»

Б) «Тіл қатынас құралы»

В) «Комплимент – бір адамға бағытталған жылы лебіз»

#### **II. Таблица**

#### **III. Ережелер**

#### **IV. Суреттер**

#### **Тренингтің өту барысы**

#### **Психологиялық дайындық**

#### **I. Кіріспе бөлім**

Сәлеметсіздар ме, балалар! Мен сіздерді көргеніме қуаныштымын. Бүгін сіздермен өткізгелі отырған тренингтің тақырыбы «Кикілжің және оны болдырмау жолдары » деп аталады. Адамның қарым-қатынасы оның көңіл-күйіне байланысты. Олай болса, көңіл- күйімізді біліп алайық.

#### **Жадыраңқы-23**

#### **Орташа-7**

#### **Реніш-2**

#### **II Негізгі бөлім**

#### **I. «Сіздермен араласқанымға қуаныштымын»**

**Шарты:** Сәлемдесу сөздерін естеріңе түсіріп, айтып беру

(Амансыз ба?Сәлеметсіз бе? Халіңіз қалай? Жақсымысыз?т.б) Адамдар бір-бірімен кездескенде осындай жылы сөздермен амандасып, бір-біріне денсаулық, жақсылық тілеп жатады. Сондықтан адамдар әрқашан осындай жылы сөздер естігісі келеді. Біз әртүрліміз. Біздің көзіміз, киіміміз, бойымыз, жасымыз әртүрлі. Бірақ бір жағдайда бәріміз ұқсаймыз: көңілді болғанда күлеміз, көңілсіз болған жағдайда жылаймыз. Көңілдің әртүрлі күйі: мазасыздану ал эмоция жан сезімі. Біздің көңіл-күйімізді ашық аспан, шуақты күн, бұлтты күн, жауынды күн сияқты бейнелеуге болады. Эмоцияның екі түрі бар. Жағымды, жағымсыз. Жағымды эмоция –бақыт қанағаттану, келісу, қуаныш. Жағымсыз эмоция-көңілсіздік, қайғы стресс, келіспеушілік т.б

**II. «Импульс» жаттығуы. Мақсаты:** Ыстық, жылулық, қарым-қатынас. Шарты:(саусақты қосу арқылы импульс өткіземіз) бір-бірімізді көреміз, естиміз, орта бізге ыңғайлы. Енді кикілжінді болдырмау себептеріне тоқталайық.

**I-топ: «Тұлпар»**

**II-топ «Алғырлар»**

**III. «Миға шабуыл»**

- 1.Қарым-қатынастың адам өміріндегі маңыздылығы туралы не ойлайсың?
2. Ұжымыңыздағы қарым-қатынасқа көңіліңіз тола ма?
- 3.Қарым-қатынас кикілжіңге әкеліп соқтырады. Оны қалай түсінесің?

**IV. Ситуациялық сұрақтар.**

А) Сенің парталас көршің сенен дөрекі түрде сызғыш сұрады.

Егер сен сыпайы болсаң не істер едің?

Ә) Сен сабаққа кешігіп келдің. Сенің орныңа жолдасың отырып қойыпты. Не істер едің?

Кикілжіңді шешу үшін сөйлеу әдебін сақтауымыз керек.

- 1.Сөйлеген сөздің соғын ойлап соған байланысты сөйлеу
  2. Ешкімнің көңілін қалдырмау, сөйлегенде басқаның сөзін бөлмеу.
  - 3.Біреуді мақтағанда артық кетпеу.
  4. Үлкендердің қасында дабырлап сөйлемей.
  5. Адамның сырын басқаларға айтпау.
  - 6.Тілді жаман сөзге үйретпеу, өтірік сөйлеуден, сөз тасудан сақтану.
- Енді мына кестеге назар салыңыздар

Проблемамен конфликт дау-жанжал	Әкем
	Анам
	Мұғалім
	Достар

әкелетін	Материалдық қажеттіліктер
	Рухани қажеттіліктер
	Сабақ
	Туыс-бауыр

**Ү. Рольдік ойын.** Шарты: іс-қимылмен көрсету

1. Бақылаудан «5» алған оқушы.
2. Сабаққа кешіккен оқушы.
3. Диктанттан «2» алған оқушы.
4. Қыдырып жүрген оқушы.

#### **Психологиялық кеңес.**

Психологтар көңіл-күйі болмаған адамдарға кеңес береді. Себебі іштен тынған адам ауруға шалдығады. Көз жасыңыз шықпай ма? Онда бойыңыздағы жинаған эмоциялық жүк түскенше барынша қатты айқайлаңыз. Сол сәтте сіздің бойыңыз жеңілдеп қалады. Адам ағзасында бәрі де өзара байланысты болады. Аздап жымисаңыз болды, миға «Өмір тамаша» деген рефлексік дабыл түседі.

#### **Психологиялық терапия**

Әрбір адам жетістікке жету үшін ең бірінші өз күшіне сенімді болу керек. Жауапты жұмыс бастарда немесе қиыншылыққа кездескенде өміршеңдік ережесін еске алып, іштей қайталау арқылы өз –өзіңізге деген сеніміңізді арттыруға болады.

Мен-жігерлімін.

Мен-күштімін.

Мен –кешірімдімін.

Мен-ақылдымын.

Бәрі де өзіме байланысты, бәрі де өз қолымда-деп өзіңізді сендіріңіз.

#### **III. Қорытынды.**

«Сенімен қарым-қатынас жасағанымға қуаныштымын» бөлімі.

**Шарты:** Сол жағыңыздағы оқушыға қолыңызды бере тұрып, сенімен қарым-қатынаста болғанымға қуаныштымын деп қолынан ұстап, осы сөз әрі қарай жалғаса береді де барлығымыз бар дауыспен «бір – бірімізбен қарым-қатынаста болғанымызға өте қуаныштымыз» деп бүгінгі тренинг сабағымызды қорытындылаймыз.